

ДОЗИРОВАННАЯ ХОДЬБА, КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ

Юсковец Е.И., Кононова Е.А.

*Белорусский государственный экономический университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

Введение. Многолетние статистические исследования показывают неуклонный количественный рост числа людей, имеющих ограниченную двигательную активность в режиме дня. Стремительный рост технического прогресса в век бурного развития информационных технологий является одним из факторов, резко снижающих уровень двигательной активности, начиная с детских лет и далее на протяжении всей последующей жизни. Ограниченная двигательная активность, имеющая повседневный систематический характер, способствует динамическому снижению функциональных и адаптивных возможностей человека [1].

Цель исследования – изучить проблемное поле и определить наиболее эффективные средства и методы оздоровления посредством аэробных упражнений на примере разновидностей ходьбы.

Методы и организация исследования: изучение научно-методической литературы и интернет-ресурсов, анализ и синтез изученных материалов, обобщение личного опыта.

Результаты исследования и их обсуждение. В системе оздоровления как студентов, так и населения в целом, одной из форм оптимизации двигательного режима можно рассматривать комплекс циклических упражнений аэробной направленности таких как: разновидности ходьбы, бега, катание на роликах, лыжах, велосипедах, туристические походы и др. Все эти упражнения характеризуются доступностью для использования и высокой эффективностью функционального воздействия на все органы и системы человека. Аэробные нагрузки считаются лучшим способом поддержания и укрепления здоровья [1].

Для студентов, большинство из которых имеют различные отклонения в состоянии здоровья, одним из основных средств оздоровления можно рекомендовать разновидности ходьбы: обычная (прогулочная), оздоровительная (дозированная), терренкур (по пересеченной местности), спортивная, скандинавская, ходьба на лыжах. Режимы интенсивности, частоту занятий и продолжительность необходимо определять и рекомендовать для использования исходя из индивидуальных показателей уровня физического развития (УФР) и уровня физической подготовленности (УФП) каждого студента. Разновидности ходьбы могут отличаться по интенсивности нагрузки и технике выполнения, и следовательно, способны решать разные задачи – восстановление после заболевания или травмы, поддержание УФП, повышение УФП (тренировку), рекреационную прогулку и др. [2].

Прогулочная ходьба по скорости не превышает 4 км/ч, когда наибольшей нагрузке подвергаются четырехглавые мышцы бедра. Частота сердечных сокращений (ЧСС) при такой ходьбе обычно не

превышает 80 уд/мин. и незначительно стимулирует основные физиологические процессы. Прогулки положительно влияют на психоэмоциональное состояние, но не могут рассматриваться как эффективное средство повышения функциональных возможностей организма и коррекции массы тела.

Для поддержания функциональных возможностей организма используется *дозированная (оздоровительная)* ходьба, предусматривающая определенные режимы интенсивности и продолжительности, использование особенностей рельефа местности и др. По мнению академика Н.М. Амосова наибольший оздоровительный эффект возникает при занятиях физкультурой и спортом примерно 1 час в день на пульсовой нагрузке 130–140 уд/мин. [1]. При этом необходимо учитывать как возрастные особенности, так и индивидуальные. Например, студентам имеющим низкий УФП на начальных этапах целенаправленных занятий не следует допускать показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) выше 130 уд/мин (оптимальный диапазон - 110-120 уд/мин).

Интенсивность оздоровительной ходьбы при скорости 6-6,5 км/ч может достигать зоны развивающего (тренирующего) режима (ЧСС 130–150 уд./мин), что позволяет за 1 час ходьбы расходовать 300–400 К/кал энергии в зависимости от массы тела (примерно 0,7 ккал/кг на 1 км пройденного пути). В активную работу включаются до 90 % мышц организма. Например, человек с массой тела 70 кг при прохождении 1 км расходует около 50 килокалорий. При скорости ходьбы 6 км/ч суммарный расход энергии составит 300 килокалорий (50×6). При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1-му часу) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 килокалорий, что обеспечит минимальный тренировочный эффект функциональных систем организма. Средняя недельная норма для мужчин составляет 56 км в неделю, для женщин – 48 км [1].

При организации самостоятельных занятий циклическими видами спорта необходимо учитывать возрастной критерий, с учетом которого целесообразно корректировать степень интенсивности нагрузки (максимально допустимые показатели ЧСС). Для расчета используется формула: 220 минус возраст. Таким образом, для 40-летнего человека (220-40=180) ЧСС не должна превышать 180 уд/мин. Оптимальными величинами интенсивности выполнения аэробного упражнения в 20 лет можно рассматривать диапазон нагрузки 140-160 уд/мин; в 30 лет – 130-150 уд/мин; в 40 лет – 120-140 уд/мин; в 50 лет – 110-130 уд/мин. После 50-ти нагрузки целесообразно повышать за счет увеличения продолжительности выполнения аэробного упражнения, а не за счет повышения интенсивности нагрузок. По мнению академика Н.М. Амосова ЧСС пожилых людей во время ходьбы не должен превышать 110–120 уд/мин. Для определения готовности организма к переходу на бег можно использовать такой тест как преодоление дистанции 6 км за 45 мин [1].

Одним из эффективных вариантов дозированной ходьбы, нагрузочная стоимость которой обусловлена, в основном, преодолением силы гравитации, является *терренкур*, являющийся методом тренирующей терапии, который развивает выносливость, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, стимулирует обмен веществ, нервную активность. Дозирование нагрузки регулируются изменением угла подъема, количеством остановок для отдыха и его продолжительностью на каждой «станции» стоя, сидя, с выполнением общефизических и дыхательных упражнений, скоростью (темпом) движения (медленным – 70-80 шагов в минуту, средним – 70-100 шагов в минуту, быстрым - 100–20 шагов в минуту). Во всех регионах Беларуси тропы здоровья, оборудованные спортивными снарядами, стали открывать в начале 2010-х годов [1-3].

Выводы. Разновидности ходьбы по физиологическому воздействию на организм человека относится к числу простых, доступных и эффективных циклических упражнений аэробной направленности и может использоваться всеми слоями населения как для увеличения объема двигательной активности, так и для коррекции факторов риска развития кардио-респираторных заболеваний, улучшения функции дыхания и кровообращения, укрепления опорно-двигательного аппарата, улучшения обмена веществ, коррекции массы тела. Такой вид двигательной активности необходимо широко культивировать при работе со студентами специальных медицинских групп и рекомендовать для целенаправленных самостоятельных занятий как в период студенческой жизни, так и в последующей профессиональной деятельности.

Литература

1. Энциклопедия Амосова : Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – М. : Изд-во АСТ : Сталкер, 2003 (ГУП ИПК Ульян. Дом печати). – 590 с.

2. Кривцун, В. П. Организация и методика занятий на тропах и дорожках здоровья: методические рекомендации / В. П. Кривцун. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2019 – 42 с.

3. Терренкур. Материалы из Википедии – свободной энциклопедии [Электронный ресурс] – Режим доступа : [http:// ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org). – Дата доступа – 10.03.2023.